క్లుప్తంగా

రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో కాంస్య పతకం



రవీంద్రనాయక్

ఆత్మకూరు: మండలంలోని ఎస్.ఎన్.తండా గ్రామానికి చెందిన రవీంద్రనాయక్ ఇటీవల జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి ఫెన్సింగ్ ఆటల పోటీల్లో కాంస్య పతకాన్ని సాధించాడు. ఈ సందర్భంగా రవీంద్రనాయక్ తల్లిదండ్రులు బాలాజీనాయక్, లక్ష్మీబాయి మాట్లాడుతూ.. తమ కుమారుడు పతకం పొందినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో తమ కుమారుడు మరిన్ని క్రీడల్లో పాల్గొని విజేతగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ నెల 13వ తేదీన ఉత్తరాఖండ్‌లోని హల్దావనిలో జరుగనున్న జాతీయ ఫెన్సింగ్ పోటీల్లో పాల్గొంటాడని చెప్పారు.

ఆత్మకూరు సంక్షేమాధికారిగా అంకన్న



ఆత్మకూరు: ఆత్మకూరు సహాయ సాంఘిక సంక్షేమాధికారిగా బి.అంకన్నను నియమిస్తూ ఉన్నతాధికారులు ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారు. గతంలో పనిచేస్తున్న ఆత్మకూరు సహాయ సాంఘిక సంక్షేమాధికారి వై.వి.సుబ్బారెడ్డి పదవీ విరమణ పొందారు. ఆయన స్థానంలో వేల్పనూరు ఎస్సీ వసతి గృహంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న అంకన్నను సహాయ సాంఘిక సంక్షేమాధికారిగా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అంకన్న మాట్లాడుతూ ఆత్మకూరు డివిజన్ పరిధిలోని వసతి గృహాల్లోని విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, భోజనం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

చౌడేశ్వరి ఆలయాభివృద్ధికి విరాళం



విరాళం అందజేస్తున్న దాతలు

బనగానపల్లె రూరల్: మండలంలోని నందవరం చౌడేశ్వరిదేవి ఆలయ అభివృద్ధి నిమిత్తం వైఎస్సార్ జిల్లా కొత్రపాటిపల్లె గ్రామానికి చెందిన బాలబతిని ఆంజనేయులు, ఆయన సతీమణి అల్లూరమ్మ కుటుంబ సభ్యులు రూ.25,116 విరాళాన్ని అందజేశారు. ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ పీవీ కుమార్‌రెడ్డి ఆదివారం ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు దాత కుటుంబ సభ్యులను పూలమాలతో సన్మానించి, అమ్మవారి ప్రసాదాన్ని అందజేశారు.

వైభవంగా రాధాష్టమి వేడుకలు



ప్రత్యేక అలంకారంలో రాధాకృష్ణులు

నంద్యాల(వ్యవసాయం): పట్టణంలోని శ్రీనివాసనగర్‌లో శ్రీజగన్నాథ మందిరంపై ఆదివారం శ్రీరాధాష్టమి మహోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. శ్రీరాధా మాధవులకు మహాశంఖాభిషేకం, పుష్పాభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం మందిరం అధ్యక్షుడు నవదీప్ నరసింహ దాస్ స్వామి మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి పండుగ జరుపుకున్న 15 రోజుల తర్వాత రాధాష్టమి వేడుకలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం శ్రీకృష్ణ భక్తి గీతాలను ఆలపించి మహామంగళ హారతులు ఇచ్చి భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

శ్రీశైలేశుడికి నృత్యాభిషేకం



సంప్రదాయ నృత్యం ప్రదర్శిస్తున్న కళాకారులు

శ్రీశైలంటెంపుల్: శ్రీశైల దేవస్థానం నిర్వహిస్తున్న ధర్మపథం కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం ఆలయ దక్షిణ మాడవీధిలోని నిత్యకళావేదికపై విజయవాడకు చెందిన లాస్య కూచిపూడి ఆర్ట్స్ అకాడమీ వారి సంప్రదాయ నృత్య ప్రదర్శన అలరించింది. కార్యక్రమంలో వినాయక శబ్దం, మూషికవాహన, గణేశకౌత్వం, సిద్ధివినాయక కౌత్వం, శంభో శివశంభో, లింగాష్టకం, శివపాద మంజీర నాదం, శివస్తుతి తదితర గీతాలకు అక్షర, భవ్య, వర్షిత, ఉజ్వల, నాగేశ్వరి, సంధ్య, శిశిర, దీక్షిత, గ్రీష్మ నృత్యం చేశారు.

దాడి చేసిన నలుగురిపై కేసు

కొలిమిగుండ్ల: మదనంతపురానికి చెందిన నలుగురిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు సీఐ రమేష్‌బాబు ఆదివారం తెలిపారు. ఆయన వివరాల మేరకు.. గ్రామానికి చెందిన సంధ్య గణేష్‌తో పాత కక్షలు పెట్టుకున్న అదే గ్రామానికి చెందిన నాగరి రమేష్, రాకేష్, శ్రీనాథ్, చిన్న కంబగిరి రాముడు అతనిపై దాడి చేశారు. ఈ ఘటనలో గణేష్ తలకు గాయాలైనట్లు తెలిసింది. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు నలుగురిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు సీఐ పేర్కొన్నారు.



మహానందిలో నిమజ్జనానికి తరలుతున్న గణనాథులు



తిమ్మాపురం నిమజ్జనంలో గ్రామస్తుల సందడి

వినాయకా.. సెలవిక..

- ఘనంగా గణేశుడి నిమజ్జన వేడుకలు
- లడ్డూ ప్రసాదాలకు పోటాపోటీగా వేలాలు

మహానంది: ఐదు రోజుల పాటు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేసి నన్ను మెప్పించారు.. ఎలాంటి విఘ్నాలు లేకుండా వేడుకలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించారు.. మరి ఇక వెళ్లొస్తా...అందరూ సుఖసంతోషాలతో సల్లగా ఉండాలంటూ వినాయకుడు సెలవిచ్చాడు. మండల కేంద్రమైన ఎం.తిమ్మాపురం, మహానంది, అబ్బీపురం గ్రామాల్లో కొలువైన గణనాథులను ఐదో రోజైన ఆదివారం నిమజ్జనానికి తరలించారు. మహానంది సమీపంలోని అయ్యన్ననగర్ గ్రామం వద్ద ఉన్న తెలుగుగంగ వినాయక ఘాట్ వద్ద విగ్రహాలను నిమజ్జనం చేశారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా మహానంది ఎస్ఐ రామ్మోహన్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు బందోబస్తు నిర్వహించారు. వినాయక విగ్రహాల చేతిలో ఉన్న లడ్డూ ప్రసాదాలను దక్కించుకునేందుకు తీవ్ర పోటీ నెలకొంది. ఒక్కొక్క చోట రూ. 20 వేల నుంచి రూ. 70వేల వరకు వేలంలో పోటీ పడి లడ్డూలను దక్కించుకున్నారు. దక్కించుకున్న లడ్డూలను ప్రసాదంగా కొంత స్వీకరించి పంట పొలాల్లో చల్లుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. ఇలా పంట భూముల్లో చల్లడం ద్వారా దిగుబడులు బాగా వస్తాయని రైతులు విశ్వసిస్తారు.



ఎదురుపాడులో వినాయక విగ్రహాన్ని ఊరేగిస్తున్న దృశ్యం

కొత్తపల్లి: మండలంలోని దుద్యాల, ఎదురుపాడు గ్రామాల్లో ఆదివారం గణేశుడి నిమజ్జన వేడుకలు వైభవంగా జరిగాయి. చివరి రోజు ఐదో రోజు ఉదయం నుంచే వినాయకుడి విగ్రహాల వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మండపాల వద్ద భక్తులకు నైవేద్యాలు, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. సాయంత్రం విగ్రహాలను పుర వీధుల్లో మేళతాళాలు, రంగులు చల్లుకుంటూ సంబరంగా ఊరేగింపుగా నిమజ్జనానికి తరలించారు. ఆయా గ్రామాల శివారులోని చెరువులు, బవనాసి కాల్వ వెంట నిమజ్జనం చేశారు.



పటేల్ సెంటర్‌లో చిన్నారుల కోలాటం

వేడుకగా.. గణేశుడి నిమజ్జనం



నీలిశికారిపేటకు చెందిన వినాయక నిమజ్జనానికి ఊరేగింపుగా తీసుకెళ్తున్న భక్తులు



కోటా వీధిలో గణేషుడికి పూజలు చేస్తున్న భక్తులు



పాతబస్టాండ్ నుంచి ఊరేగింపుగా నిమజ్జనానికి వెళ్తున్న గణేషుడు

నందికొట్కూరు: ఐదు రోజుల పాలిట భక్తుల నుంచి విశేష పూజలందుకున్న వినాయకుడిని ఆదివారం నిమజ్జనానికి తరలించారు. పట్టణంలో చవితి రోజు ఆయా కాలనీల్లో వివిధ రూపాల్లో గణేశుడిని కొలువుదీర్చారు. ఐదు రోజులు పూర్తవడంతో ఊరేగింపుగా నిమజ్జనానికి తరలించారు. పట్టణంలో మొత్తం 60 వినాయక విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేశారు. విగ్రహాలను ఊరేగింపుగా జూపాడుబంగ్లా మండల కేంద్రంలోని కేసీ కెనాల్ వద్దకు తీసుకెళ్లి గణేష్ విగ్రహాల నిమజ్జనం చేశారు. శోభాయాత్రలో యువకులు, వృద్ధులు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. చిన్నారుల వేషధారణలు ప్రజలను ఆకట్టుకున్నాయి. రంగుల చల్లుకొన్ని సంబరాలు జరుపుకున్నారు.వేడుకను తిలకించేందుకు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. చివరి రోజు ఆయా మండపాల వద్ద ఉదయం లంబోదరుడికి ప్రత్యేక పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిపించారు. పలు చోట్ల అన్నదానాలు చేశారు. గణేషుడి ఊరేగింపునకు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు చల్లా దామోదర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ వినాయకుడి దయతో రాయలసీమ ప్రాంతం పచ్చగా ఉందన్నారు. వర్షాలు సకాలంలో కురవడంతో రైతన్నలు, ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారన్నారు.మున్సిపల్ చైర్మన్, కమిషనర్ బేబి, సీఐలు సుబ్రహ్మణ్యం, ప్రవీణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, తహసీల్దార్ శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐలు సురేష్‌బాబు, చంద్రశేఖర్, తిరుపాలు, ఓబులేసు భారీ బందో బస్తు ఏర్పాటు చేశారు. గణేశ్ ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షుడు బాలయ్య, సభ్యులు వెంకటేశ్వర్లు, ఆర్ట్ శ్రీను, భాను, విద్యుత్ శాఖ ఏడీఏ శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేస్తే చర్యలు



మాట్లాడుతున్న డీఎస్పీ రామాంజినాయక్

వెలుగోడు: పట్టణంలో గణేష్ నిమజ్జనం సందర్భంగా తలెత్తిన చిన్న సమస్యను సామరస్యంగా పరిష్కరించామని, ఈ అంశంపై ఎవరైనా సోషల్ మీడియాలో రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు, అసత్య ప్రచారాలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆత్మకూరు డీఎస్పీ రామాంజి నాయక్ హెచ్చరించారు. స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆదివారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. రెండు మతాల మధ్య వచ్చిన చిన్న వివాదాన్ని కర్నూలు డీఐజీ కోయ ప్రవీణ్ కుమార్, నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ ఆదిరాజ్ సింగ్ సమయాస్ఫూర్తితో పరిష్కరించారని తెలిపారు. ఏ మతాన్ని కించపరచకుండా, అగౌరపరచకుండా, ఎవరి మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా నిమజ్జనం జరిగేలా చూశారని చెప్పారు. కొంతమంది ఉద్దేశ్య పూర్వకంగా లేనిపోని అపోహలు సృష్టించి వివాదం పెద్దదిగా చేసే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని, అలా ఎవరైనా చేస్తే వారిపై చట్ట రీత్యా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం పట్టణంలో శాంతి భద్రతలు అదుపులో ఉన్నాయని ఇందుకు.. ఆత్మకూరు రూరల్ సీఐ సురేష్ కుమార్ రెడ్డి, వెలుగోడు ఎస్ఐ సురేష్ ఎంతో కృషి చేశారని డీఎస్పీ అభినందించారు.

అహోబిలం వాసికి ఉత్తమ అవార్డు

ఆళ్లగడ్డ: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం అహోబిలానికి చెందిన కోమల్ వైకుంఠన్ 2025 సౌత్ ఐకాన్ మహిళా పారిశ్రామికవేత్త అవార్డు అందుకున్నారు. అహోబిలం క్షేత్ర పరిధిలోని నవనారసింహ క్షేత్రాలను దర్శించుకునే భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆమె అహోబిల మాలోలన్ టూర్స్ అండ్ రిలీజియస్ సర్వీసెస్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థను స్థాపించింది. దీంతో దేశ విదేశాల నుంచే వచ్చే భక్తులకు అన్ని వసతులు కల్పిస్తూ రాణిస్తున్నారు. ఈ సేవలకు గాను కోమల్ వైకుంఠన్‌కు జాతీయ ఉత్తమ అవార్డు దక్కింది. ఆదివారం చెన్నై నగరంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డు అందుకున్నారు.

రేకుల షెడ్ దగ్ధం

ఉయ్యాలవాడ : మండలంలోని పడిగెపాడు గ్రామంలో దూదేకుల పుల్లమ్మకు చెందిన రేకుల షెడ్ అగ్ని ప్రమాదానికి గురై పూర్తిగా కాలిపోయింది. ఈ సంఘటన శనివారం రాత్రి చోటు చేసుకుంది. పుల్లమ్మ గొర్రెలు పెంచుకుంటూ జీవిస్తుంది. దోమల నుంచి వాటికి రక్షణ కోసం షెడ్‌లో పొగ పెట్టింది. ప్రమాదవశాత్తు మంటలు పెద్ద ఎత్తున చెలరేగాయి. ఈ ఘటనలో షెడ్ కాలిపోవడంతో పాటు రెండు గొర్రెలు మృతి చెందాయి. బాధితురాలు అందించిన సమాచారంతో పశు వైద్యాధికారి రాఘవపుల్లయ్య ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని పరిశీలించారు.

నివాళి

బండి ఆత్మకూరు : మండలంలోని సోమయాజులపల్లి గ్రామానికి చెందిన వైఎస్సార్‌సీపీ సీనియర్ నాయకుడు పట్నం జమాల్ (60) ఆదివారం ఉదయం గుండెపోటుతో ఇంట్లోనే మృతి చెందాడు. విషయం తెలుసుకున్న పార్టీ శ్రీ శైలం నియోజకవర్గ నాయకుడు శిల్పా భువనేశ్ రెడ్డి గ్రామానికి చేరుకుని మృతదేహంపై పూలమాల ఉంచి నివాళులర్పించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ జమాల్ మృతి పార్టీకి తీరనిలోటన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే శిల్పా చక్రపాణిరెడ్డి జమాల్ కుటుంబ సభ్యులను ఫోన్‌లో పరామర్శించారు. ఎంపీపీ దేరెడ్డి. చిన్న సంజీవరెడ్డి, పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బారెడ్డి విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ దేసు వెంకటరామిరెడ్డి , నియోజకవర్గ దివ్యాంగ విభాగం అధ్యక్షుడు దాసరి.పుల్లయ్య, జేసీఎస్ కన్వీనర్ ముడిమేల పుల్లారెడ్డి, ఎంపీటీసీ రామయ్య, సర్పంచ్ చక్రపాణి నివాళులర్పించారు.

3న యాగంటిలో బహిరంగ వేలాలు

బనగానపల్లె రూరల్: యాగంటి క్షేత్రంలోని ఉమామహేశ్వరస్వామి ఆలయ ఆవరణలో పలు వ్యాపార కార్యకలాపాలకు ఈ నెల 3న బహిరంగ వేలాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి పాండురంగారెడ్డి తెలిపారు. వేలాల్లో టెంకాయలు అమ్ముకునే హక్కు, పండ్లు మరియు బొమ్మలు అమ్ముకునే హక్కు, తలనీలాలు పోగు చేసుకునే హక్కు, సామాన్లు భద్రపరచుకునే హక్కులను కేటాయించనున్నట్లు చెప్పారు. ఆసక్తి కలిగిన వారు తగిన డిపాజిట్ చెల్లించి వేలాల్లో పాల్గొనవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఇతర వివరాల కోసం ఆలయ కార్యాలయంలో సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

మంచి పనులే ఉద్యోగులకు కీర్తికిరీటాలు



పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులను సన్మానిస్తున్న దృశ్యం

మహానంది: ప్రభుత్వ ఉద్యోగి తన విధి నిర్వహణలో చేసిన మంచి పనులే కీర్తికిరీటాలుగా నిలుస్తాయని మహానంది ఆలయ ఈఓ నల్లకాలువ శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. మహానంది దేవస్థానంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా పనిచేస్తూ శనివారం పదవీ విరమణ పొందిన సూరె హరినాథ్‌తో పాటు ఇటీవల పదవీ విరమణ పొందిన సూపరింటెండెంట్ అడవి నాగరాజును సన్మానించి వీడ్కోలు పలికారు. దేవస్థానం ఉద్యోగుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈఓ శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ దేవదాయశాఖలో పనిచేయడం అదృష్టంగా భావించాలన్నారు. ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు, వేదపండితులు బ్రహ్మశ్రీ చెండూరి రవిశంకర అవధాని, ప్రధాన అర్చకులు మామిళ్లపల్లి అర్జునశర్మ, ఉప ప్రధాన అర్చకులు మూలస్థానం శివశంకర శర్మ, ఏఈఓ మధు, సూపరింటెండెంట్లు అంబటి శశిధర్‌రెడ్డి, ఎం.నీలకంఠేశ్వర రాజు, పి.సుబ్బారెడ్డి, అర్చకులు పాల్గొన్నారు.

అధ్యాపకుడికి తెలుగు తేజం పురస్కారం



తెలుగుతేజం పురస్కారం అందుకున్న రఫీ

నంద్యాల(న్యూటౌన్): వివిధ సాహితీ స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తూ తెలుగు భాష వైభవానికి కృషి చేస్తున్న అధ్యాపకులు ఎంఎండీ రఫీకి తెలుగు తేజం పురస్కారం దక్కిందని సాహితీ సంస్థల ప్రతినిధులు డాక్టర్ రవీంద్రనాథ్, సమ్మద్, శ్రీనివాసమూర్తి తెలిపారు. పల్నాడు జిల్లా నర్సరావుపేటలో శ్రీశ్రీ కళావేదిక ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం జరిగిన తెలుగు భాష దినోత్సవ కార్యక్రమంలో తెలుగు కలలు, సాహిత్యంలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న సాహితీ వేత్తలను తెలుగు తేజం పురస్కారాలతో సత్కరించినట్లు తెలిపారు. నంద్యాల పట్టణంలోని కళాశాలలో అధ్యాపకుడిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న రఫీ దశాబ్ద కాలంగా వివిధ పత్రికలకు వ్యాసాలు, కవితలు రాస్తూ రచయితగా గుర్తింపు పొందారన్నారు. కాగా పురస్కారం అందుకున్న రఫీని నంద్యాలకు చెందిన తెలుగు సాహితీ వేత్తలు హయగ్రీవాచార్యులు, డాక్టర్ గెలివి సహదేవుడు, డాక్టర్ రమణమూర్తి, డాక్టర్ ఉదయ్‌శంకర్, ముర్తుజా, తదితరులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

పోషకాహారంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

- మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు
- ప్రతి ఆహారంలో పోషకాలు చూస్తున్న వైనం
- తృణధాన్యాలు, గింజలకు చోటు
- సంప్రదాయ ఆహారంపై దృష్టి
- నేటి నుంచి జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలు



కర్నూలు(హాస్పిటల్): ఆహార అలవాట్లలో ప్రజల దృష్టి మారింది. ఏది పడితే అది తినకుండా ఆచితూచి తినడం మొదలైంది. ఏమి తినాలి, ఎందులో ఆరోగ్యం ఉంది, వాటిలో పోషకాలెంత అని తెలుసుకుని మరీ తింటున్నారు. కోవిడ్ తర్వాత ఈ పరిస్థితిలో మరింత మార్పు వచ్చింది. మూడు పూటలా తింటున్నా అది కూడా మితం చేశారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 7వ తేదీ వరకు జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాల సందర్భంగా 'మెరుగైన ఆరోగ్యానికి సరిగ్గా తినండి' అనేదే ఈ ఏడాది నినాదం.

కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలోని చిన్నపిల్లల విభాగంలో న్యూట్రిషియన్ రీహాబిటేషన్ సెంటర్(ఎన్ఆర్‌సీ) ఉంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన ఈ ఎన్ఆర్‌సీకి ఏటా ఓపీకి 350 నుంచి 400 మంది పిల్లలు, 200 నుంచి 300 ఇన్‌పేషంట్లుగా ఆరు నెలల నుంచి 60 నెలల చిన్నారుల వరకు చికిత్స పొందుతున్నారు. ఇక్కడ అడ్మిషన్ పొందిన పిల్లలకు అవసరమైన మందులతో పాటు పోషకాహారాన్ని సైతం సమయానుసారంగా అందిస్తున్నారు. దీనివల్ల కేవలం రెండు, మూడు వారాల్లోనే పిల్లలు ఎత్తుకు తగిన బరువు పెరుగుతున్నారు. దీంతో ఇలాంటి వారిని వైద్యులు పరిశీలించి డిశ్చార్జ్ చేసి, ఇంటి వద్ద పిల్లలకు ఎలాంటి భోజనం పెట్టాలి, ఎప్పుడు ఏమేమి తినిపించాలనే సూచనలు చేసి పంపిస్తున్నారు. ఇక్కడ వీరికి చికిత్స అందించేందుకు ఇద్దరు వైద్యులతో పాటు నలుగురు కేర్ టేకర్లు, ఆహారాన్ని వండేందుకు కుక్‌లు, ఇతర సిబ్బంది ఉన్నారు. ఇక్కడే గాకుండా ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలోని చిన్నపిల్లల విభాగానికి ప్రతిరోజూ 400 నుంచి 450 దాకా వివిధ రకాల వ్యాధులతో వస్తుండగా వారిలో 30 శాతానికి పైగా పోషకాహార లోపం, వ్యాధి నిరోధకత తక్కువై వివిధ రకాల వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. ఇలాగే పట్టణాల్లోని ప్రైవేటు వైద్యుల వద్దకు ప్రతి సంవత్సరం 8 వేల నుంచి 10 వేల మంది దాకా చికిత్స కోసం వెళ్తుంటారు. పోషకాహారలోపం కారణంగా చిన్నారుల్లో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గి వివిధ వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని, వారికి సరైన పోషకాహారం అందించాలని పిల్లల తల్లిదండ్రులకు వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

- ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండాలి.
- పండ్లు, కూరగాయలు పుష్కలంగా తినాలి.
- కొవ్వులు, చక్కెర, నూనె పదార్థాలు, వేపుళ్లకు, బేకరీ పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- రోజుకు ఆరు గ్రాములకు మించి ఉప్పు తీసుకోరాదు.
- ఉదయం వేళ అల్పాహారం మానేయకూడదు.

పిల్లల్లో ఉండాల్సిన బరువు, ఎత్తు

వయస్సు	ఎత్తు (సెం.మీ)	బరువు (కిలోలు)
పుట్టినప్పుడు	48.3	2.9
3 నెలలు	60.2	5.7
6 నెలలు	65.0	7.0
9 నెలలు	68.7	7.9
12 నెలలు	73.4	9.0
2 సంవత్సరాలు	84.2	11.5
3 సంవత్సరాలు	89.7	12.5
4 సంవత్సరాలు	96.2	14.9
5 సంవత్సరాలు	105.0	17.5

గర్భిణులు పోషకాహారం తీసుకోవాలి



గర్భంతో ఉన్న మహిళతో పాటు పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసకృతులు ఉండాలి. ఇలా చేస్తూ తగినంత శారీరక బరువు నిర్వహిస్తే సుఖప్రసవానికి మార్గం సుగమం చేసినట్లు అవుతుంది. పుట్టబోయే బిడ్డ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది.

–డాక్టర్ పి.శిల్పా చౌదరి,
యూరో గైనకాలజిస్టు, కర్నూలు

పిల్లలకు సమతుల ఆహారం ఇవ్వాలి



పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం కారణంగా ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. అందుకే వారు వయస్సుకు తగ్గ బరువు ఉండకపోవడం లేదా అధిక బరువు ఉండటం, ఐరన్ లోపం వల్ల రక్తహీనత మొదలైన సమస్యలు అధికమవుతున్నాయి. మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల ఉండకపోవడం, పొట్టిగా ఉండటం లేదా స్థూలకాయం, రక్తహీనత, జీర్ణకోశ సమస్యలు, దృష్టి లోపాలు, పుట్టుకతో వచ్చే జబ్బులు, దంత సమస్యలు ఉంటున్నాయి. ఈ సమస్యలను అధిగమించాలంటే పిల్లల ఆహారంలో ఆకుకూరలు, పండ్లు ఉండాలి. ఆరు నెలల నుంచి ఏడాదిలోపు పిల్లలకు మెత్తని ఆహారం, ఆ తర్వాత సమతుల ఆహారం ఇవ్వాలి.

– డాక్టర్ విజయానందబాబు,
హెచ్ఓడీ, చిన్నపిల్లల విభాగం, జీజీహెచ్, కర్నూలు

మితంగా తినాలి

మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఏది ఎంత తినాలో తెలిసి ఉండాలి. మితంగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందులో శరీరానికి అవసరమైన కేలరీలు, పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అవసరానికి మించి కేలరీలు తీసుకుంటే అధిక బరువు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీ, కాలేయ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఒక వ్యక్తి సగటున తీసుకునే కేలరీల వినియోగాన్ని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, కచ్చితమైన మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవాలి.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి మృతి

బనగానపల్లె రూరల్: బనగానపల్లె పట్టణంలోని నంద్యాల రోడ్డు సుద్ద ఫ్యాక్టరీ సమీపంలో శనివారం రాత్రి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడు మృతి చెందినట్లు బనగానపల్లె సీఐ ప్రవీణ్‌కుమార్ ఆదివారం తెలిపారు. వివరాలు.. మండలంలోని పెద్దరాజుపాలెం గ్రామానికి చెందిన బి. రఘునాథ్ (19) పాణ్యం మండలం ఆలమూరు గ్రామంలోని బంధువుల ఇంటికి వెళ్తుండగా ఎదురుగా వచ్చిన ఓమిని కారు ఢీకొట్టింది. తీవ్రంగా గాయపడిన రఘునాథ్‌ను బనగానపల్లె ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స అనంతరం నంద్యాలకు తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో మృతి చెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతుడి తల్లి సావిత్రి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ పేర్కొన్నారు.

బైక్ బోల్తా.. వ్యక్తికి తీవ్ర గాయాలు

బేతంచెర్ల : మండల పరిధిలోని ముద్దవరం గ్రామ సమీపంలో ఆదివారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. వివరాలు.. బనగానపల్లె మండలం పలుకూరు గ్రామానికి చెందిన సాకే సుధాకర్ ద్విచక్రవాహనంపై ముద్దవరం గ్రామానికి వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా, పెద్దమ్మ కనుమ వద్ద వాహనం అదుపుతప్పి బోల్తాపడింది. దీంతో రహదారి పక్కనే ఉన్న గుంతలో పడిపోయాడు. పంట పొలానికి వెళ్తున్న రైతు, రహదారి వెంట ప్రయాణిస్తున్న వారు గమనించి 108కు సమాచారం అందించారు. స్థానికులు సుధాకర్‌ను ఆటోలో బేతంచెర్లకు తరలిస్తుండగా, 108 వాహనం చేరుకుని ఆసుపత్రికి తరలించింది. ప్రథమ చికిత్స అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం కర్నూలుకు తరలించినట్లు తెలిసింది.